

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>1</p> <p>Crema de calabaza Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 6)</p> <p>704 Kcal 35g Prot 17,1g Lip 81,5g Hc</p>	<p>2</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa mixta a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6)</p> <p>726 Kcal 26,9g Prot 28,6g Lip 78,9g</p>	<p>3</p> <p>Alubias blancas guisadas Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1, 4)</p> <p>792 Kcal 40,7g Prot 19,8g Lip 98,8g</p>	<p>4</p> <p>Sopa de puchero de garbanzos Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan (1, 6, 7, 14)</p> <p>722 Kcal 22,8g Prot 25,3g Lip 85,7g</p>
<p>7</p> <p>Fideuá de pollo y verdura Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6)</p> <p>572 Kcal 20,7g Prot 19,9g Lip 74,2g</p>	<p>8</p> <p>Lentejas a la riojana Varitas de merluza Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (6, 7, 14, 1, 4)</p> <p>882 Kcal 38,4g Prot 36,5g Lip 88,4g</p>	<p>9</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>712 Kcal 34,9g Prot 27,5g Lip 79,5g</p>	<p>10</p> <p>Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema San Jacobo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6, 7)</p> <p>678 Kcal 19,2g Prot 22,4g Lip 94,1g</p>	<p>11</p> <p>Crema de zanahoria Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (14, 1, 7, 6)</p> <p>652 Kcal 33,9g Prot 14,1g Lip 72,9g</p>
<p>14</p> <p>Arroz con salsa de tomate Varitas de merluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 4, 14, 6)</p> <p>764 Kcal 21,1g Prot 25,8g Lip 106,7g</p>	<p>15</p> <p>Fabada asturiana Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan (6, 7, 3, 14, 1)</p> <p>837 Kcal 37,5g Prot 33,9g Lip 73,9g</p>	<p>16</p> <p>Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6)</p> <p>701 Kcal 21,4g Prot 18,6g Lip 70,7g</p>	<p>17</p> <p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)</p> <p>659 Kcal 46,1g Prot 28,5g Lip 50,3g</p>	<p>18</p> <p>Coditos a la napolitana con queso Merluza a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan (1, 7, 3, 4, 14, 6)</p> <p>763 Kcal 39,2g Prot 18g Lip 80,3g Hc</p>
<p>21</p> <p>Crema de calabaza Lomo de sajonia plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan (14, 6, 7, 1)</p> <p>613 Kcal 27,4g Prot 15,9g Lip 81,3g</p>	<p>22</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo rehogado Yogur sabor Pan (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>787 Kcal 37,8g Prot 29,7g Lip 77,8g</p>	<p>23</p> <p>Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan (3, 6, 1, 4, 12, 14)</p> <p>766 Kcal 17,6g Prot 27,2g Lip</p>	<p>24</p> <p>Espirales con salsa de tomate y chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 3, 14)</p> <p>762 Kcal 22g Prot 29,2g Lip 76,2g</p>	<p>25</p> <p>Lentejas estofadas (calabacín y zanahoria) Fajita de pollo y verduras Yogur sabor Pan (6, 14, 1, 7)</p> <p>631 Kcal 36,3g Prot 11,4g Lip 83,4g</p>
<p>28</p> <p>Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6)</p> <p>695 Kcal 25,1g Prot 24,1g Lip 87,7g</p>	<p>29</p> <p>Espaguetis carbonara (bacon) Merluza a la andaluza casera Guisantes salteados Yogur sabor Pan (1, 6, 7, 4)</p> <p>739 Kcal 35,6g Prot 18,9g Lip 82,7g</p>	<p>30</p> <p>Alubias blancas guisadas Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 3, 1)</p> <p>785 Kcal 33g Prot 33,1g Lip 78,7g Hc</p>	<p>31</p> <p>Crema de calabaza Pizza de jamón y queso Gelatina de fresa Pan (14, 1, 7, 6)</p> <p>625 Kcal 19,7g Prot 18,8g Lip 87,5g</p>	



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas y supervisado por la Dirección del centro.
Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Quendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azucarar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate.

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Compota de frutas naturales y/o Miel
(2 veces/semana)
Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca



Lácteos naturales o Fruta fresca



Fruta fresca o Frutos secos



we care

DECÁLOGO DE LA ALIMENTACIÓN

1

Una alimentación **completa y equilibrada** mantiene la salud y previene enfermedades. Se consigue con una **dieta variada** que incluya todos los grupos de alimentos. Si los niños empiezan **desde el principio** a comer de todo, se acostumbran para siempre.



Imprescindibles del OTOÑO



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro

